

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!

7th
Lesson

先月に引き続き、立ち座りの動作を安定させるために効果的なセルフケアをご紹介します。今回はポイント3「お腹の筋肉に力が入る」に効果的なセルフケアをご紹介します。

【用意する物】 背もたれのある椅子

立ち上がるときに、頭が膝より前にきた時点でお腹に力が入ると、足の筋肉にも自然と力が入り、立ち上がりの動作をスムーズに行うことができます。

①まず椅子に浅く座り、両手を両膝に置きます。



②両肘と両膝で押し合いをするように力を込め、10秒間キープします。このとき、お腹にしっかり力を入れてください。



とっても簡単な動作ですが、それゆえに継続が必要です。

nagomi では1つのセルフケアを1か月通して行い、日常生活動作の改善に取り組んでいます

★来月はポイント4「体重を前に移動させる際、バランスを取るためにお尻と脚の筋肉に力が入る」に効果的なセルフケアをご紹介します。